

6ヶ月講座

■受講料:1000円
■材料費:別

[illegible]

4ヶ月講座

■受講料:1000円
■材料費・テキスト代・教材費:別

No	講座名	開講日	定員	曜日	時間	場所	講師	持ち物	内容(備考)
11	NEW パッチワーク	4月3日	20人	第1・3金曜日(全8回) ※5月は第2・4金曜日	13:30～15:30	学習室3	出口 えつ子	初回材料費2,000円(布・針・糸・キルト綿など)、裁縫セット、筆記用具、物差し(30cm程度)※2回目以降は、手縫いしやすい布地に限り持参可能です。	アメリカンパッチワークを基本に小物作りをします。ポーチ・バッグ・手帳カバーなど生活に使えるものを楽しみながら作ります。
12	はじめての着物リメイク	4月7日	15人	第1・3火曜日(全8回) ※5月は第2・4火曜日	13:00～15:00	学習室3	相木 幸代	材料費500円、鉛筆、色鉛筆(赤・青)、リメイクしたい着物、裁縫セット、糸切りばさみ、採寸メジャー、定規(50cm)	ワイドパンツ・ベスト・作務衣を作ります。着物をほどこところから始め、裁縫経験がなくても、手縫いでも作れるデザインです。着物地の魅力を生かし、大切な着物が思い出とともに洋服へとよみがえります。
13	弾いてみよう！はじめてのドレミ♫(中高年シニア向け)	4月8日	10人	第2・4水曜日(全8回)	10:30～12:00	絵画室	中村 美行	テキスト代1,650円、筆記用具、ノート	本当はピアノを習ってみたかった人、紙鍵盤で気軽に始めてみませんか？楽譜が読めなくても大丈夫です。指の運動は脳活性にも最適です。さあ楽しく気分はピアニスト! ※キーボードを持っている人は持参してください。 ※過去申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。
14	ビューティーピラティス＜1部＞	4月9日	10人	第2・4木曜日(全8回) ※7月は第1・3木曜日	9:30～10:30	学習室1	鈴木 恵美	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット(バスタオルでも可)	ヨガとは異なり、ハードな動きも入ります。体の深部にある筋肉を鍛え、骨格と呼吸を整えていきます。「美しい姿勢」を目指しましょう。 ※女性限定 ※過去申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。
15	ビューティーピラティス＜2部＞	4月9日	10人	第2・4木曜日(全8回) ※7月は第1・3木曜日	11:00～12:00	学習室1	鈴木 恵美	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット(バスタオルでも可)	ヨガとは異なり、ハードな動きも入ります。体の深部にある筋肉を鍛え、骨格と呼吸を整えていきます。「美しい姿勢」を目指しましょう。 ※女性限定 ※過去申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。
16	はじめての健康麻雀(初心者向け)	4月9日	12人	第2・4木曜日(全8回) ※7月は第1・3木曜日	13:30～15:30	会議室1	中上 浩和	筆記用具	基本をしっかりマスターします。麻雀は奥の深いゲームですが、実はとても簡単で分かりやすく、基本さえ覚えてしまえば初心者でも、とても楽しく学べます。テキスト学習と実技を行います。 ※過去申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。
17	NEW はじめてのペン習字	4月10日	20人	第2・4金曜日(全8回) ※7月は第1・3金曜日	9:30～11:30	学習室3	杉山 翠香	ボールペン、筆ペン(中字軟筆タイプ)、鉛筆、ノート、便箋、新聞紙、定規など	ひらがな・カタカナ・漢字を中心に、祝儀袋・年賀状など、美文字になるための基礎を学びます。
18	チャレンジ！キックボクシングエクササイズ	4月14日	14人	第2・4火曜日(全8回)	19:30～21:00	学習室1	いせしまりゅう キックボクシング	タオル、着替え、飲み物、軍手、運動靴(室内用)	健康管理・ダイエット・護身など、さまざまな良さがあるキックボクササイズ！軽く、楽しく、体験してみましょう。
19	パーソナルカラーレッスン	4月15日	15人	第1・3水曜日(全8回) ※4月は第3・4水曜日、5月は第2・4水曜日	13:30～15:00	学習室3	天野 さち	教材費1,500円(8回分)※個人別カラーカード付き(ヘア＆メイクカラー含む)、手鏡、はさみ、のり	パーソナルカラー診断に基づき、服の組み合わせ・メイク・ストールの巻き方などを実践します。
20	NEW 楽しいお菓子作り	4月22日	20人	第2・4水曜日(全7回) ※4月は第4水曜日のみ、7月は第2・5水曜日	9:30～11:30	調理室	太田 奈美子	材料費6,000円(7回分)、エプロン、三角巾、手拭きタオル、台布巾1枚、布巾2枚	洋菓子を中心に和菓子まで、簡単で楽しいメニューが盛りだくさんです。お土産＆ティータイム付き！！

※「ビューティーピラティス」No.14・15は、どちらか1つしか申し込みません。

